Cultivando salud

CATÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS SALUD COMUNITARIA Y ODS

Desarrolla

farmamundi

Financia

AEXCID
cooperación extremeña
JUNTA DE EXTREMADURA

Este logo indica que el texto al que acompaña
está adaptado a Lectura Fácil
y ha sido validado por al menos
una persona con discapacidad intelectual.



La adaptación a Lectura Fácil de los textos
hace que no se pueda utilizar en toda su extensión
las normas de redacción en referencia al género.

Edita: Farmamundi, 2024.

Adaptación a Lectura Fácil: Dilee Lectura Fácil SCE.

Lectura de prueba y validación por personas con discapacidad intelectual:
María Vargas Borrallo.

Esta adaptación sigue las directrices internacionales de la IFLA (*International Federation of Library Associations and Institutions*) e *Inclusion Europe* en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma, a fin de facilitar su comprensión y ha sido validada por personas con discapacidad intelectual. "© Europea de fácil lectura Logo: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu".

ÍNDICE

Centro de Mayores San Andrés y Miajadas 4

Huerto Social de Suerte de Saavedra 6

Asociación APOYAT 8

Escuela de Peso 10

Mujeres visibles y diversas en Tierra Global 12

Farmacia La Comunitaria y FÜNDEC 14

Mapeando Salud por Extremadura 16

Ser Barrio + Sostenible 18

Quédate con nosotras y nosotros 20

Comisiones Comunitarias de Salud
El Progreso y Suerte Saavedra 22

Desarrolla farmamundi

Financia AEXCID cooperación extremeña JUNTA DE EXTREMADURA

ACCEDE AL CATÁLOGO COMPLETO

CENTRO DE MAYORES SAN ANDRÉS Y MIAJADAS

El Centro de Mayores San Andrés está en Badajoz y se creó en 1974.
El Centro de Mayores Miajadas está en Miajadas y se creó en 1982.
Los dos centros dependen del SEPAD.
Ayudan a cumplir los siguientes ODS:



¿Qué ofrecen los Centros de Mayores?

En los centros para personas mayores se ofrecen actividades para que puedan conocer gente, divertirse y estar activos. Esto ayuda a mejorar su bienestar físico, mental y social.

Algunas de estas actividades son:

- Paseos saludables, ejercicio físico y bailes.
- Juegos como el ajedrez.
- Club de lectura.
- Talleres para aprender a usar las nuevas tecnologías.

Además, las personas asociadas al centro pueden acceder a otros servicios, como:

- Podología, para el cuidado de los pies.
- Atención psicológica: para sentirse mejor emocionalmente.
- Peluquería.
- Musicoterapia: para relajarse y sentirse bien con la música.
- Atención social: para resolver problemas sociales o personales.

Proyecto Desarrolla farmamundi Financia AEXCID Impulsan SEPAD SEPAD

¿Cómo ayudan a las personas mayores?

Estos centros ayudan a las personas mayores
a envejecer de manera saludable porque:

- Cuidan su salud física, mental y emocional.
- Favorecen su participación en actividades sociales y culturales.
- Facilitan el aprendizaje de cosas nuevas.
- Fomentan actividades de ocio saludables, paseos y juegos.

¿Qué quieren conseguir estos centros?

Quieren ayudar a las personas mayores a:

- Mantener su independencia.
- Evitar que necesiten mucha ayuda de otras personas a diario.
- Permanecer en sus hogares y no sentirse solas.
- Participar en la comunidad y sentirse activas.

¿Cómo ayudan estos centros a la comunidad?

Gracias a estos centros, las personas mayores pueden:

- Sentirse útiles y ayudar a mejorar su comunidad.
- Ser más felices con ellos mismos y con los demás.
- Mejorar su bienestar después de momentos difíciles.

Estos centros tienen éxito y funcionan bien...

Porque ayudan a las personas mayores a sentirse seguras
y capaces de tomar sus propias decisiones.
Les ofrecen apoyo para que aprovechen sus habilidades,
participen en actividades y mejoren su vida.
Hacen que las personas mayores sientan que son valiosas,
que pueden ayudar a los demás
y que son importantes en su comunidad.

HUERTO SOCIAL DE SUERTE DE SAAVEDRA

El Huerto Social de Suerte de Saavedra se creó en 2018.
Está en el barrio de Suerte de Saavedra, en Badajoz.
Lo mantienen la Asociación de Vecinos del barrio y otras personas.
Esta actividad ayuda a cumplir los ODS.

¿Qué es?

Es una actividad para crear y cuidar un huerto
en una zona en mal estado y abandonada del barrio.
Este huerto ayuda a las personas mayores
a mantenerse activas y mejorar su calidad de vida,
a la vez que fomenta una alimentación saludable en el barrio.
Los niños y niñas también participan
en el cultivo y reparto de los alimentos que se recogen.

¿Por qué es importante?

Porque ayuda a las personas mayores
a tener un ocio saludable,
mejora el espacio del barrio en el que se crea
y lo hace más agradable para las personas que viven allí.
Ademas, gracias al huerto, hay más alimentos frescos para todos.



Proyecto Desarrolla Financia Impulsa

¿Qué se quiere conseguir con esta actividad?

Mejorar la vida en el barrio
ayudando a las personas mayores a mantenerse activas
y repartiendo alimentos a quienes lo necesiten.

Beneficios para el barrio

- El barrio se ve más bonito y cuidado.
- Mejora la relación entre vecinos y vecinas.
- Se reparten alimentos saludables.

Este huerto tiene éxito y funciona bien...

Porque:

- Es una idea original.
- Vecinas y vecinos participan y se implican, incluidos niños y niñas.
- Las personas que participan en la actividad trabajan cada día con esfuerzo y paciencia para cuidar el huerto y anotar en documentos todo el proceso.


El fruto de la solidaridad



ASOCIACIÓN APOYAT

La Asociación APOYAT se crea gracias a profesionales
y familiares de personas con problemas de adicciones.
Está en Villanueva de la Serena (Badajoz) y se creó en 1986.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:



¿Qué hace la asociación?

La Asociación APOYAT
ayuda a personas con problemas de adicciones,
especialmente a mujeres con hijos o hijas,
para las que hay pocos recursos.

APOYAT ofrece:

- Ayuda para la recuperación de la salud física y mental.
- Un lugar seguro en el que vivir
  y relacionarse con los demás.
- Ayuda para mejorar las oportunidades de empleo.
- Un centro de día, en el que realizar actividades
  que mejoren su bienestar físico, mental y social.



Proyecto
Desarrolla farmamundi
Financia AEXCID
Impulsa APOYAT

¿Por qué es importante?

Porque atiende y apoya a personas con adicciones
teniendo en cuenta sus necesidades y características,
es decir, los daños que han sufrido, su formación,
su autoestima, sentimientos de rechazo, su alimentación…
para conseguir mejorar su bienestar y su calidad de vida.

Esta asociación es buena para la comunidad...

Porque:

- Mejora la calidad de vida de estas personas.
- Reduce el daño que sufren.
- Les ayudan a recuperar su salud.
- Les ayudan a mejorar la relación con su familia y su entorno.
- Reducen el rechazo social hacia estas personas.

APOYAT tiene éxito y funciona bien...

Porque ayudan a las personas en todos los ámbitos de su vida
y trabajan con otras organizaciones
para poder ofrecerles la máxima ayuda posible.

ESCUELA DE PESO

La Escuela de Peso se crea gracias a los Agentes de salud (ciudadanas) y el Equipo de Atención Primaria de "El Progreso" como parte del trabajo comunitario que se realiza en la zona. Está en la Zona de Salud "El Progreso", Badajoz, y se creó en 2012. Esta actividad ayuda a cumplir los ODS.

¿Qué es?

"Escuela de Peso" es un programa donde las personas aprenden a comer mejor, hacer ejercicio, cuidar su salud, gestionar sus emociones y sentirse mejor.

Las actividades que se realizan incluyen:

- Clases de nutrición.
- Ejercicios.
- Y talleres para sentirse mejor con uno mismo.

Además, hay "maestras", mujeres que antes fueron alumnas y ahora enseñan a otras personas lo que aprendieron.



Proyecto
Desarrolla farmamundi
Financia AEXCID
Impulsan SES Gerencia del Área de Salud de Badajoz

¿Por qué es importante?

Porque ayuda a las personas a mejorar su alimentación
y a controlar el sobrepeso,
el cual puede afectar de forma negativa a su salud
y a sus emociones.

¿Qué se quiere conseguir con esta actividad?

Enseñar a las personas a comer mejor,
sentirse bien
y cuidar de su salud.
Además de perder peso,
el objetivo es que las personas tomen el control de su vida.

Beneficios para la sociedad

Las personas que participan en este programa
pierden peso,
mejoran su salud emocional
y se sienten más seguras de sí mismas.

Este programa tiene éxito y funciona bien...

Gracias a la participación activa de las personas
y el compromiso de quienes ayudan a enseñar
todo lo que aprendieron antes con este programa.

MUJERES VISIBLES Y DIVERSAS EN TIERRA BOBAL

Este proyecto es impulsado por Farmamundi,
junto con los ayuntamientos, el centro de salud, la unidad de igualdad,
los servicios sociales de la mancomunidad
y las mujeres que participan en el proyecto.
Se realizó en la Comarca de Utiel - Requena (Valencia)
durante 2023 - 2024.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:

¿Qué es?

"Mujeres visibles y diversas en Tierra Bobal"
es un proyecto
que ayuda a las mujeres que viven en entornos rurales
a participar más en su comunidad
y mejorar su derecho a la salud.

Organizan encuentros
y grupos para conservar y reflexionar.
También crean espacios
en los que se comparte información de interés
para que las mujeres puedan tomar decisiones por sí mismas,
luchar por sus derechos
y cambiar lo que no les gusta de su comarca.



Proyecto

Desarrolla e impulsa farmamundi

Financia AEXCID

¿Por qué es importante?

Este proyecto crea espacios
donde las mujeres puedan hablar entre ellas,
formar grupos y apoyarse mutuamente,
algo que, sin duda, beneficia a toda la sociedad.

¿Qué se quiere conseguir con esta actividad?

Ayudar a las mujeres del entorno rural
a ser más activas en su comunidad
y luchar por su derecho a tener buena salud.

Beneficios para la sociedad

Las mujeres que participan en este proyecto
se sienten mejor, tanto con ellas mismas
como en su relación con las demás personas.
Las comunidades tienen mujeres más activas,
comprometidas e implicadas
con lo que ocurre en su entorno.

Este proyecto tiene éxito y funciona bien...

Gracias a la motivación y el compromiso
de las mujeres que participan en él.



FARMACIA LA COMUNITARIA Y FÜNDEC

Este proyecto lo lleva a cabo el equipo de "La Comunitaria",
con el apoyo y ayuda de la Fundación FÜNDEC.
Se realiza en San Isidro, Santa Cruz de Tenerife, desde 2017.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:



¿Qué es?

"Farmacia Comunitaria y FUNDEC" es un proyecto
que trabaja para mejorar la salud de las personas
a través de actividades en la comunidad,
teniendo en cuenta la influencia
que las circunstancias sociales tienen en la salud.

Ofrecen grupos de apoyo,
talleres y librerías sociales,
especialmente para personas mayores,
migrantes y personas con discapacidad.

Colaboran con la Fundación Fündec
para ayudar a resolver problemas de salud en el barrio
y hacer que todos y todas se sientan parte de la comunidad.



Proyecto
Desarrolla farmamundi
Financia AEXCID
Impulsa La Comunitaria FUNDEC

¿Por qué es importante?

El proyecto se basa en que la salud es fundamental
para que cualquier persona se sienta bien a nivel físico, mental,
con los demás y en el entorno en el que vive,
solo así puede tener una vida digna.
Por eso, el proyecto se centra en mejorar la salud
de las personas del barrio,
mientras piensa también en el bienestar de todas.

¿Qué se quiere conseguir con este proyecto?

Ayudar a las comunidades
a reconocer sus fortalezas y habilidades
para mejorar su salud.

Beneficios para la sociedad

Este proyecto ayuda
a que las personas se sientan mejor en todos los aspectos:
físico, emocional y social,
y a conseguir una sociedad más justa e igualitaria.

Este proyecto tiene éxito y funciona bien...

Gracias a la innovación social, es decir,
a esas nuevas ideas o maneras de hacer las cosas
para resolver problemas que afectan a la sociedad.
Y gracias también al trabajo en equipo
con otras personas y organizaciones.

MAPEANDO SALUD POR EXTREMADURA

Este proyecto lo lleva a cabo Farmamundi
junto con asociaciones, centros de mayores,
centros de salud, grupos de salud comunitaria
y grupos de jóvenes, entre otros.
Se realiza en Extremadura desde 2020.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:



¿Qué es?

"Mapeando Salud por Extremadura" es un proyecto
para detectar recursos de ayuda a la salud.
Pero no trata la salud como un tema individual,
sino que se basa en la salud de toda la comunidad.
Para ello se realizan encuentros,
formaciones, diálogos, talleres…
que ayudan a detectar y tratar
problemas comunes
como la soledad no deseada,
la adicción a las pantallas,
o el sedentarismo
(vida poco activa, reposada).



En este proyecto se anima a participar
a personas jóvenes y mayores,
creando actividades
en las que se relacionan entre ellos.



Proyecto Desarrolla e impulsa Financia

farmamundi AEXCID

¿Por qué es importante?

Porque a veces, muchos problemas de salud
se tratan de forma individual y en realidad,
son problemas compartidos por muchas personas
que necesitan un tratamiento y enfoque colectivo.
Son problemas como la obesidad, las depresiones,
la ansiedad, las adicciones…
Problemas cuyas causas están en nuestros estilos de vida
y que determinan nuestra salud.
Por eso, tratarlos de forma comunitaria
permite provocar cambios que ayuden a mejorar
el bienestar físico, mental y social de toda la comunidad.

¿Qué se quiere conseguir con este proyecto?

Ofrecer buenas prácticas, conocimientos y recursos
que ayuden a fortalecer nuestras capacidades
para tener buena salud y ser felices.
Crear comunidades activas, saludables
y respetuosas con las demás personas y su entorno.

Beneficios para la sociedad

Este proyecto ayuda a que las personas se sientan mejor,
sean más activas,
y colaboren entre todas para mejorar su salud.

Este proyecto tiene éxito y funciona bien...

Porque jóvenes y mayores participan en igualdad de condiciones,
aprenden y colaboran para mejorar su salud
y la de su entorno.

SER BARRIO + SOSTENIBLE

Este proyecto lo lleva a cabo la Fundación Atabal,
junto con las personas que viven en el barrio
y otras personas que ayudan a mejorar la comunidad.
Se realiza en el centro histórico de Badajoz desde 2021.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:



¿Qué es?

"Ser barrio más sostenible" es un proyecto
para animar a los vecinos y vecinas
del casco antiguo de Badajoz
a participar en actividades organizadas
en espacios públicos.

Se realizan distintas actividades para:

- Conocer las necesidades del barrio.
- Darse cuenta de lo importante que es cuidarlo.
- Disfrutar del barrio, respetarlo, conocerlo,
  conservar sus costumbres…
  Como por ejemplo: paseos en bici, huertos urbanos,
  mercados de artesanía…



Proyecto Desarrolla Financia Impulsan
farmamundi AEXCID Fundación Atabal SER+ SOSTENIBLE

¿Por qué es importante?

Porque este proyecto ayuda a conseguir
que el casco antiguo de Badajoz
sea un barrio en el que haya calidad de vida,
en el que se respeta el entorno
y se conservan sus tradiciones,
un barrio en el que todos y todas viven en comunidad.

¿Qué se quiere conseguir con este proyecto?

Ayudar a los vecinos y vecinas del barrio
a vivir de un modo en el que se respete el barrio
y se respeten los derechos
de todas las personas que viven en él.

Beneficios para la sociedad

A través de este proyecto, se consigue que:

- Se conozcan vecinos y vecinas,
  incluso de otras culturas.
- Se valoren las costumbres y tradiciones.
- Y se creen espacios y actividades
  para conseguir el cambio
  hacia un modo de vida respetuoso y en comunidad.

Este proyecto tiene éxito y funciona bien...

Porque vecinos y vecinas participan
en las actividades organizadas
en los espacios públicos del barrio.

QUÉDATE CON NOSOTR@S

Este proyecto lo lleva a cabo la Asociación de Amigos de Pescueza,
con la colaboración del Ayuntamiento de Pescueza
y la Diputación de Cáceres.
Se realiza en el pueblo de Pescueza desde 2011.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:

¿Qué es?

"Quédate con nosotros" es un proyecto
desarrollado en Pescueza,
para cuidar a las personas mayores del pueblo
y que no tengan que irse a una residencia
cuando ya no pueden vivir sin ayuda en sus hogares.

A través de este proyecto
se mejora la calidad de vida de las personas mayores
y se evita que tengan que abandonar el pueblo.

Algunas de las actividades que incluye el proyecto son:

- Ayuda a domicilio.
- Mejoras en el pueblo.
- Centro de día.
- Transporte eléctrico.
- Actividades
  en las que participan
  las personas mayores
  y personas de otras edades.



Proyecto Desarrolla Financia Impulsa

¿Por qué es importante?

Porque ayuda a que las personas mayores
puedan seguir viviendo con sus familias
y no tengan que abandonar su pueblo
ni irse a vivir a una residencia.

¿Qué se quiere conseguir con este proyecto?

Favorecer la autonomía de las personas mayores,
ofreciendo los servicios que sean necesarios
para que puedan envejecer de forma digna en su pueblo.
Además este proyecto crea empleo
y hace que vecinos y vecinas estén más unidos.

Beneficios para la sociedad

Las personas mayores se sienten más seguras y felices
de poder quedarse en su entorno.
Además, este proyecto ayuda a que la población no se reduzca
o incluso que crezca al crear oportunidades de empleo.

Este proyecto tiene éxito y funciona bien...

Porque se cuida a las personas mayores de una forma diferente,
teniendo en cuenta sus necesidades
y favoreciendo la participación de la comunidad
y la relación entre personas de distintas edades.



COMISIONES COMUNITARIAS DE SALUD EL PROGRESO Y SUERTE DE SAAVEDRA

Este proyecto lo lleva a cabo el Equipo de Atención Primaria
de los Centros de Salud de El Progreso y Suerte de Saavedra,
con el apoyo de la Consejería de Salud y Servicios Sociales
y la Gerencia del Área de Salud de Badajoz (SES).
Se realizó en las Zonas de salud "El Progreso"
y "Suerte de Saavedra - La Pilara" de Badajoz desde 2005 hasta 2017.
Ayuda a cumplir los siguientes ODS:



¿Qué es?

"Las Comisiones Comunitarias de Salud"
es un programa para mejorar la salud de las personas
a través de actividades en la comunidad,
teniendo en cuenta la influencia
que las circunstancias sociales tienen en la salud.

Se organizan actividades como:

- Hacer una investigación con las personas del barrio
  para conocer los problemas de salud más importantes
  y lo que necesita la gente.
  Todo esto queda escrito en un informe.
- Talleres para conocer cómo mejorar la salud.
- Espacios de encuentro para crear grupos de apoyo.

En estas actividades participan administraciones públicas,
colegios, institutos, asociaciones, organizaciones religiosas…

Proyecto Desarrolla Financia Impulsan
farmamundi AEXCID ESTRATEGIA DE SALUD COMUNITARIA DE EXTREMADURA SES Gerencia del Área de Salud de Badajoz Comisión Comunitaria de Salud

¿Por qué es importante?

Porque mejora la salud implicando a toda la comunidad.
Además, tiene en cuenta sus necesidades
y las circunstancias sociales que influyen en la salud.

¿Qué se quiere conseguir con este proyecto?

Un estilo de vida más saludable en los barrios.
Tratar los problemas de salud de forma comunitaria
atendiendo a las circunstancias sociales que afectan a la salud.

Beneficios para la sociedad

Implicación de las personas del barrio
que se dan cuenta de lo importante que es cuidar de su salud.
Personas activas que se apoyan y colaboran
para mejorar su salud.

Este proyecto tiene éxito y funciona bien...

Porque en él participan, colaboran y se implican
personas de distintos ámbitos del barrio
que reciben además el apoyo de las instituciones.
Fortalece la unión entre vecinos y vecinas
y crea una experiencia que se puede replicar en otros barrios.



Cultivando salud

ACCEDE AL CATÁLOGO COMPLETO

Más info en la web: mapeando.saludglocal.org/buenas-practicas/

Desarrolla

farmamundi

Financia

AEXCID cooperación extremeña JUNTA DE EXTREMADURA

Asistencia técnica y diseño

inexsos